

Force – Lancer: Transfert

Dans cet exercice de renforcement des bras et du tronc, l'athlète est assis sur le sol et passe la balle d'un côté à l'autre en maintenant ses jambes surélevées.



Assis, jambes surélevées. Saisir le ballon à droite et le lancer à deux mains à son partenaire.

Variante

Idem, à une main avec un ballon lourd de petite taille. Veiller à tendre le bras.

Sollicitation globale – L'entraînement de la force de lancer va de pair avec le renforcement des jambes et du tronc. Il sollicite donc l'ensemble du corps. La stabilisation de la ceinture abdo-dorsale est primordiale. Les charges correspondent au poids des différentes balles (medicine-ball de 1 à 5 kg; ballons de basketball, de handball etc.).

Source: Cahier pratique «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO